

# 太极拳

42

式

太

极

拳

北京体育大学出版社  
李德印 演述



2.11

G852.11

7

# 42 式 太 极 拳

李德印 演述



北京体育大学出版社

50500/03

策划编辑：佟 晖  
审稿编辑：鲁 牧  
责任印制：青 山 陈 莎

责任编辑：佟 晖  
责任校对：未 茗

图书在版编目 (CIP) 数据

42 式太极拳/李德印演述. -北京: 北京体育大学出版社, 2003.1  
ISBN 7-81051-835-6

I. 4… II. 李… III. 太极拳, 四十二式-教材 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 082869 号

## 42 式太极拳

李德印 演述

北京体育大学出版社出版发行  
(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 889×1194 毫米 1/32

印张: 3.25

定价: 20.00 元

2003 年 10 月第 1 版第 3 次印刷 印数: 10001—15000 册

ISBN 7-81051-835-6/G·698

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



# 42 式 太 极 拳

为适应国内外武术竞赛活动的开展，中国武术研究院组织国内武术专家、著名教练及优秀运动员，于1989年编创了42式太极拳竞赛套路。

42式太极拳的取材兼采各家太极拳，不限于某一种流派，所以人们又俗称它为“综合太极拳”。

42式太极拳竞赛套路的特点如下：

1.内容包含了不同流派太极拳的代表性动作，表现了太极拳的不同风格和技术特点。

2.内容取舍、动作设计和编排，既发扬了太极拳传统风貌，又表现了时代特点，吸取了近年来太极拳的创新成果，较好地体现了对武术遗产的挖掘整理，继承发展的方针。

3.在保证竞赛要求的前提下，兼顾了群众普及和全民健身的需求。选材力求群众熟悉，开展广泛，造型优美，锻炼全面，难度适当，广大爱好者喜闻乐从。使竞赛套路起到促进竞赛、推动普及的双重作用。

- |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 1.起 势   | 12.右单鞭  | 23.左分脚  | 34.歇步擒打 |
| 2.右揽雀尾  | 13.肘底捶  | 24.转身拍脚 | 35.穿掌下势 |
| 3.左单鞭   | 14.转身推掌 | 25.进步栽捶 | 36.上步七星 |
| 4.提 手   | 15.玉女穿梭 | 26.斜飞势  | 37.退步跨虎 |
| 5.白鹤亮翅  | 16.右左蹬脚 | 27.单鞭下势 | 38.转身摆莲 |
| 6.搂膝拗步  | 17.掩手肱捶 | 28.金鸡独立 | 39.弯弓射虎 |
| 7.撇身捶   | 18.野马分鬃 | 29.退步穿掌 | 40.左揽雀尾 |
| 8.捋挤势   | 19.云 手  | 30.虚步压掌 | 41.十字手  |
| 9.进步搬拦捶 | 20.独立打虎 | 31.独立托掌 | 42.收 势  |
| 10.如封似闭 | 21.右分脚  | 32.马步靠  |         |
| 11.开合手  | 22.双峰贯耳 | 33.转身大捋 |         |

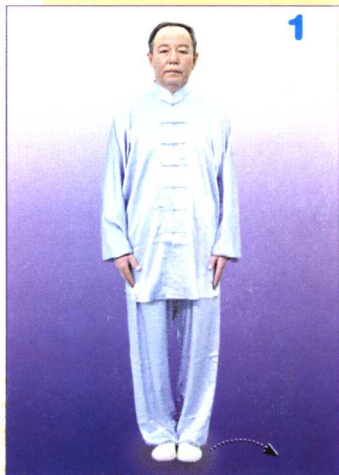




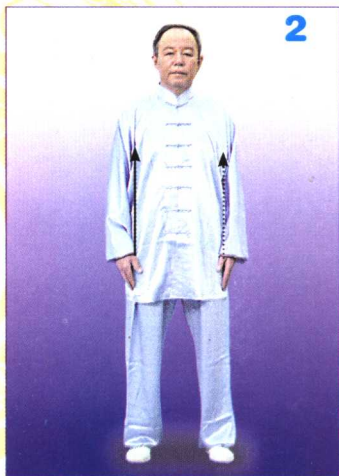


## (一) 起 势

身体自然直立，两脚并拢，头颈端正，下颏内收，胸腹舒松，肩臂松垂，两手轻贴大腿侧；精神集中，呼吸自然，目平视前方。（图1）

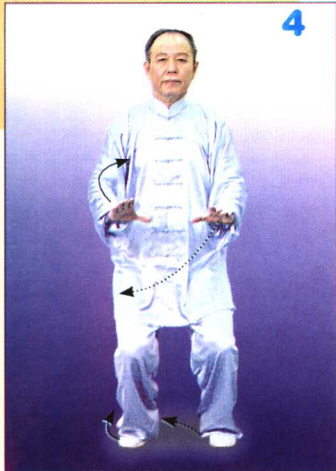


左脚向左轻轻开步，相距与肩同宽，脚尖向前。（图2）



两手慢慢向前平举，与肩同高，手心向下，两臂相距同肩宽，肘微下垂。（图3）





上体保持正直，两腿缓缓屈膝半蹲；两掌轻轻下按，落于腹前，掌与膝相对。屈坐时弯腿落胯，屈膝屈髋敛臀，肛门收缩上提，保持上体中正，屈坐高度因人而宜。动作完成时身体好像端正坐在椅子上，两手轻按在腹前桌子上。体重落于两脚后半部。（图4）

#### 【动作要点】

①预备势时立身中正，顶头沉肩，胸腹收松，两臂下垂，两手贴于大腿外侧；精神集中，心理安静，呼吸自然，目光平视。

②开步时重心不要起伏过大。

③举臂时提腕，下按时沉腕。

④屈坐时弯腿落胯；屈膝屈髋敛臀，保持上身中正，屈坐高低因人而宜。

⑤动作完成时身体好像端坐在椅子上，两手轻按在腹前桌子上，体重落于两脚后半部。

#### 【易犯错误】

①屈坐时上体前俯、挺胸突臀或上体挺腹后仰。

②屈坐时身体紧张、憋气。

③两脚尖外撇成八字。

④按掌时屈臂直落。





## (二) 右揽雀尾

右脚尖稍外撇，同时身体微向右转；右臂上抬屈于胸前，手心向下；左手翻转向右划弧至右腹前，手心向上，与右手相对如抱球状，重心移至右腿，左脚收于右脚内侧；目视右手。（图5）

上体微左转，左脚向左前方上一步，脚跟轻轻落地。（图6）

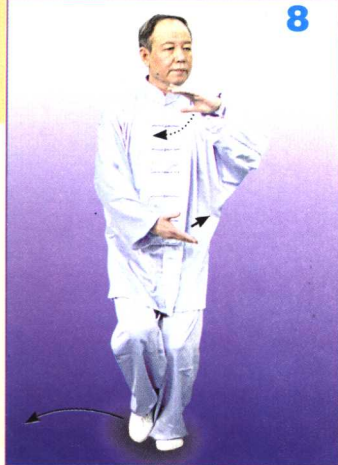
上体继续左转，重心前移成左弓步；同时左臂向前棚出，左手高与肩平，手心向内，指尖向左；右手向下落于右胯旁，手心向下，指尖向前，两臂微屈；目视左前臂。（图7）





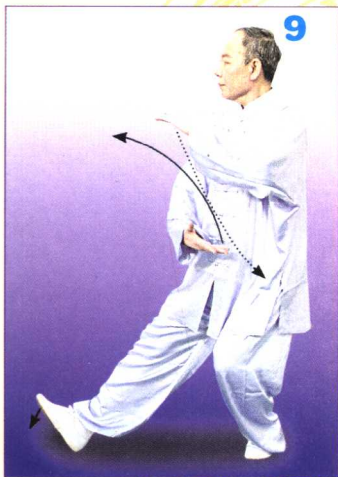


8



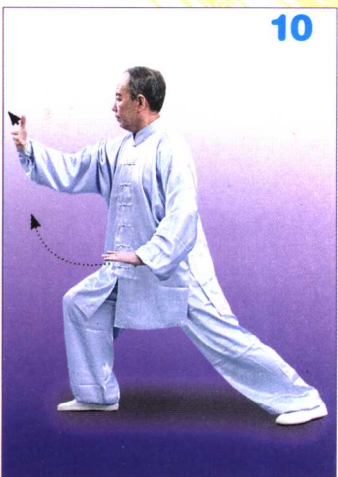
上体微左转，右脚收至左脚内侧；左臂内旋屈于左胸前，左手翻转向下，与胸同高，指尖向右；右臂向左划弧至左腹前，掌心向上，指尖向左，两掌相对如抱球状；目视左掌。（图8）

9



上体微右转，右脚向右前方轻轻迈出一小步，脚跟着地。（图9）

10



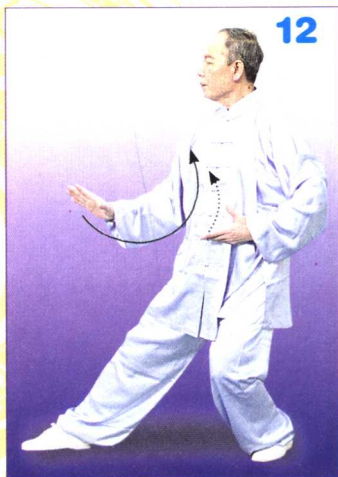
上体继续右转，重心前移或右弓步；同时右臂向前棚出，臂微屈，掌心向内，高与肩平；左掌向左向下落于左胯旁，掌心向下；目视右前臂。（图10）



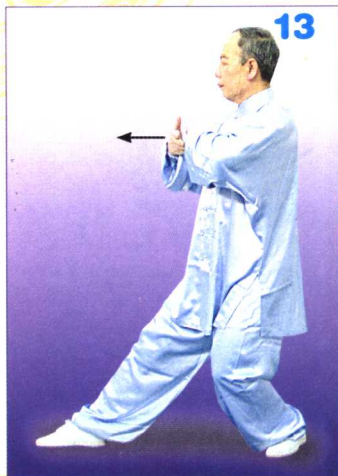
上体微右转，左掌前伸，掌心翻转向上，伸至右腕下方；目视右掌。（图11）



重心后移，上体微左转；双掌向下后捋至腹前；目随右掌。（图12）



右臂外旋屈肘横于胸前，右掌心向内，指尖向左；左臂内旋，左掌心转向外，掌指附于右腕内侧。（图13）



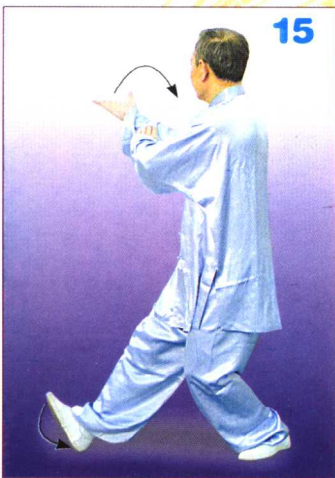


14



重心前移成右弓步，两掌同时向前挤出，两臂撑圆；目视前方。（图14）

15



重心后移，上体微右转，右脚尖上翘；右臂外旋，右掌心翻转向上，自前向右、向后屈肘划平弧至右肩前；左掌仍附于右腕内侧随之划弧；目随右掌。（图15）

16



身体左转，右脚尖内扣落地；右掌平旋内收。（图16）





上体微右转，重心右移，左脚收至右脚内侧，脚尖着地成丁步；右臂内旋，右掌翻转向右前方立掌按出，腕高与肩平，掌心向外；左掌随之翻转向内，指尖仍附于右腕侧；目视右掌。  
(图17)



### 【动作要点】

①右抱球时重心右移，上体右转，右脚尖外撇。左脚提收至右踝内侧。左抱球时重心前移，上体微左转，左脚不动，右脚提收至左踝内侧。

②上步后重心前移时，后脚跟要随之蹬转成弓步。原地后坐前弓时，后脚不可随意扭动。

③捋、掣、挤、按与前弓后坐、重心移动应上下相随，协调一致。并与腰部旋转相配合，形成上肢、下肢、躯干完整协调的运动。各种手法要明确。转换时要轻灵，运行时要圆活，终点时要两臂相争，躯干伸拔，显示出沉实的内劲。

④由挤转按时两臂由伸而屈，随腰的转动，松活地平摆划弧，并相应作内外旋转。

⑤丁步按掌要舒展、沉实、稳定，方向为右前方30度~45度。

⑥本势捋手采取88式太极拳，掣、挤采自杨式，按掌参考吴式，丁步取于孙式。

### 【易犯错误】

①上步时提脚不稳，落脚沉重。

②弓步时后脚跟不蹬转；后腿过于弯曲；后脚外侧离地“拔跟”。

③重心移动过快，腿快手慢，上下不合。

④后坐时后腿支撑紧张；上体前俯或后仰；后脚不断扭动。

⑤腰部无旋转，身体不合。

⑥抱球时紧张夹臂。

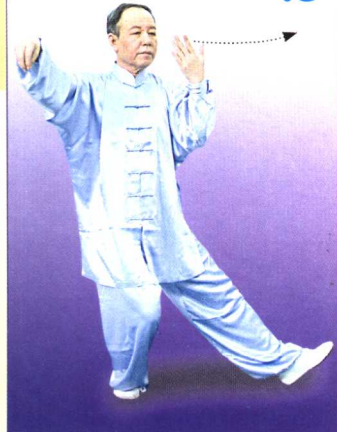
⑦丁步按掌不明确，按掌一晃而过，或收脚未成丁步。

⑧丁步按掌时上体向左扭斜，与推掌不协调配合。





18



### (三) 左单鞭

上体微左转，左脚向左前方上一步，脚跟着地；右掌变勾手；左掌向左划弧至面前；目视左掌。（图18）

19



上体继续左转；重心前移成左弓步；左前臂内旋，左掌翻转向前推出，掌心向前，腕高与肩平；目视左掌。（图19）

#### 【动作要点】

- ①上步时身体微向左转，向左前方上步。
- ②推掌时上体继续左转，与弓步同时完成。
- ③弓步方向偏向左前约30度，后腿蹬转伸直。
- ④定势时两臂沉肩坠肘、伸张，不可松软。两腕与肩同高。

#### 【易犯错误】

- ①上步时上体未转动，形成横开步。
- ②弓步前脚方向与推掌方向不符，或后脚未蹬转，形成侧推掌。
- ③两臂伸展过直过宽，挺胸耸肩。
- ④勾手过高或过低。
- ⑤目光与左掌运转不合。

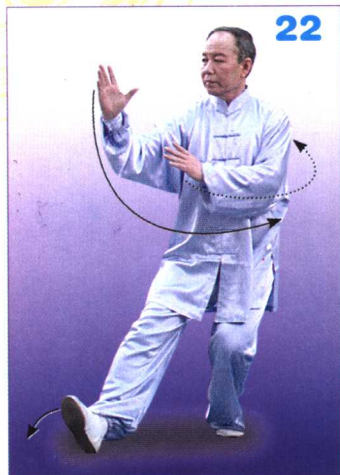


#### (四) 提 手

重心后坐，上体右转，左脚尖内扣，左掌向右平摆划弧；目视左手。（图20）

重心左移，右勾手变掌，左掌稍向左平带。（图21）

上体微右转，右脚提转，脚跟落地，脚尖上翘，或右虚步；右掌成侧立掌举于体前，指尖高与眉齐；左臂屈收，左手也成侧立掌合于右肘内侧；目视右掌。（图22）



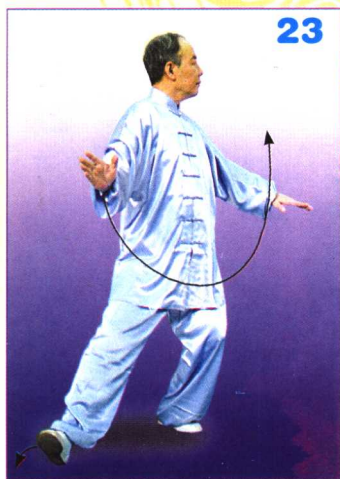


### 【动作要点】

- ①左臂向右平摆与向左屈引，要在转腰、坐腿的带动下完成。
- ②两手相合要与转腰、右脚提落相合。
- ③定势时上体伸展、顶头、沉肩、落胯。两臂半屈成弧撑满，两肘内合，指尖上翘。方向斜向前方约45度。

### 【易犯错误】

- ①虚步时挺胸突臀，上体前俯，或挺胯挺股，上体后仰。
- ②两臂松软或紧张，弯曲过大。
- ③虚步时前膝挺直；后膝过于内扣或外展，与后脚方向不合。
- ④身体转动与重心移动不合，造成上体歪扭。
- ⑤手、脚、腰配合不协调一致。



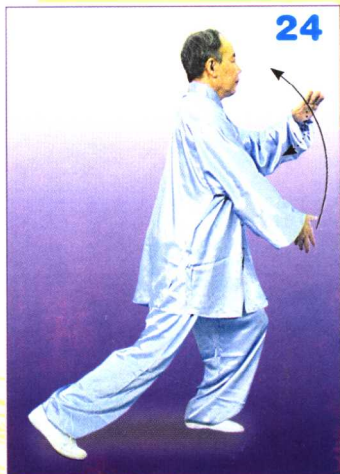
### (五) 白鹤亮翅

上体左转，两手向左下方划弧分开；目视前方。(图23)





右脚活步移动，脚尖内扣落地；两手继续向左下方划弧，再翻转抱于左胸前，左手在上，两臂微屈成弧形；目视左手。（图24）



重心右移，上体右转；两手边分边举至右肩前；目视右手。（图25）



上体微左转，左脚稍向内收，脚尖点地成左虚步；两手右上左下划弧分开，右掌提至右额前，掌心向内；左掌按于左胯旁，掌心向下，两臂保持弧形；目平视前方。（图26）







### 【动作要点】

- ①两掌向下向左划弧时要边走边分，然后翻转交叉相抱。
- ②活步距离不可过大，与抱手同时完成。
- ③坐腿分手与转腰相合。
- ④腰回转向前与分掌、虚步同时完成。
- ⑤左脚成虚步时应先以脚前掌为轴扭直，再内收点地。
- ⑥定势时两掌上提下按，圆满伸展。

### 【易犯错误】

- ①活步时上体前俯。
- ②两臂过于弯曲，不成弧形。



### （六）掬膝拗步

上体微左转；右手随之向左划弧自头前下落；目视右手。（图27）